



OFFICE OF PUBLIC HEALTH ADMINISTRATION
351 North Mountain View Avenue, Third Floor ♦ San Bernardino, CA 92415-0010
(909) 387-9146 ♦ Fax (909) 387-6228

TRUDY RAYMUNDO
Assistant Director of Public Health

MAXWELL OHIKHUARE, M.D.
Health Officer

PARA INMEDIATA PUBLICACION
25 de Agosto de 2011
PSA #11-51

CONTACTE: Maxwell Ohikhuare, M.D.
Médico Oficial
(909) 387-6219

El Médico Oficial de Salud Pública del Condado de San Bernardino a mandado una Advertencia sobre la Temperatura Extrema (Calor)

SAN BERNARDINO. El Oficial de Salud Pública Dr. Maxwell Ohikhuare del Condado de San Bernardino ha emitido una advertencia sobre la temperatura extrema en el Condado de San Bernardino, debido a los pronósticos de altas temperaturas para el interior y las regiones del desierto. Se insiste a los residentes que tomen precauciones para evitar enfermedades relacionadas con la temperatura alta.

Temperaturas extremadamente altas o calientes pueden afectar su salud. **Los más vulnerables son los ancianos, las personas que trabajan o hacen ejercicio al aire libre, los bebés y los niños, las personas sin hogar o los pobres, y las personas con una enfermedad crónica.**

Tome las precauciones necesarias para prevenir los efectos de salud serios, tales como el agotamiento por calor o el golpe de calor:

Manténgase fresco en el interior

- Si es posible permanezca en un área con aire acondicionado.
- Si no tiene aire acondicionado, puede ir a un edificio público o al centro comercial por unas horas – llame 2-1-1 para ver donde están los centros con aire acondicionado cerca de usted o visite la página de web www.coolingsb.org.
- Una ducha (regadera) fría o un baño, también es una forma de refrescarse.
- No confié en un ventilador como su única meta de mantenerse fresco.
- Limite las actividades al aire libre, especialmente al mediodía, cuando es la parte más caliente de día, y evite la luz directa del sol.
- Use ropa suelta, liviana y de colores claros.
- Vigile a sus amigos y familiares, a los ancianos y personas con condiciones médicas al menos dos veces al día durante las temperaturas de calor extremo.

-más-

GREGORY C. DEVEREAUX
Board of Supervisors
Chief Executive Officer

BRAD MITZELFELT, VICE-CHAIRMAN.....First District
JANICE RUTHERFORD.....Second District
JOSIE GONZALES, CHAIR.....Fifth District

NEIL DERRY.....Third District
GARY C. OVITT.....Fourth District

Tome suficiente líquidos

- Tome más agua, jugos y bebidas deportivas, no espere hasta que tenga sed.
- Tome dos a cuatro tazas de agua cada hora si está trabajando o haciendo ejercicio al aire libre.
- Evite el alcohol y bebidas que contienen altas cantidades de azúcar.
- Asegúrese que su familia, amigos y vecinos están tomando suficiente agua.

Manténgase Informado

- Compruebe las noticias locales de las advertencias de calor extremo y consejos de seguridad.
- Visita <http://emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat> para encontrar información y consejos para prevenir la enfermedad de calor.
- Inscríbese para recibir alertas de tiempo libre para el teléfono o el correo electrónico de sitio web como www.weather.com/mobile.
- Mantenga sus amigos, familiares y vecinos al tanto de información meteorológica y la seguridad de calor.

Además el Condado de San Bernardino Departamento de Salud Publica anima a todos los recientes a aprender las señales y las respuestas de primer auxilios para enfermedades relacionadas al calor. Las señales de advertencia y los síntomas varían pero pueden incluir:

Agotamiento por calor

Síntomas

- Sudor excesivo
- debilidad
- piel fría, pálida y húmeda
- pulso débil
- desmayo y vómitos

Lo que debe hacer

- Vaya a un lugar más fresco.
- Acuéstese y afloje su ropa.
- Aplique ropa fresca y mojada a la mayoría de su cuerpo.
- Beba agua.
- Si usted ha vomitado y si continúa, busque atención médica inmediatamente.

Golpe de calor

Síntomas

- Temperatura del cuerpo alta (más de 103°F)
- piel caliente, roja, seca o húmeda
- pulso rápido y fuerte
- posible pérdida del conocimiento

Lo que debe hacer

- Llame al 911 inmediatamente – esto es una emergencia medica.
- Lleve a la persona a un ambiente más fresco.
- Reduzca la temperatura del cuerpo de la persona con ropa fresca o un baño.
- No le de líquidos.

Para más información sobre calor extremo, llame el departamento del condado de San Bernardino departamento de salud pública al 1 (800) 782-4264, o la línea telefónica del recurso gratis del condado de San Bernardino de United Way marcando 2-1-1, o visite la página del departamento de salud pública de California en: <http://bepreparedcalifornia.ca.gov/EPO/BeInformed/NaturalDisasters/ExtremeHeat/>.

###